

Da mente a Corpo, attraverso le Emozioni

Famosa è la frase «Cogito ergo sum» «penso quindi sono», e sicuramente grande importanza va data all'intelletto e alla nostra mente. Durante i secoli forse c'è stato uno squilibrio eccessivo con la bilancia che sempre più pendeva sull'importanza della mente e di quello che si pensa. Ma...la mente non sempre è veritiera. Essa è fatta di pensieri, di idee, di convinzioni che ci vengono trasmesse e date, spesso le facciamo nostre e non le questioniamo neanche, le diamo per vere.

Il rischio di dare molta, troppa importanza alla nostra mente è quello di staccarci dal corpo, da quello che sentiamo, di creare una barriera tra la mente ed il nostro corpo. Il nostro corpo è la nostra storia, contiene le nostre memorie, ma non solo, è dove «sentiamo», dove siamo connessi con noi stessi e col mondo esterno. Penso che sia importante riappropriarci della nostra connessione col corpo.

È importante imparare a distinguere cos'è quindi un pensiero (livello mentale), una sensazione (livello fisico) ed un'emozione (il collegamento tra mentale e fisico).

Proviamo a fare un esempio ed iniziare ad entrare in contatto con sensazioni ed emozioni. Pensa a qualcosa che ti piace, per esempio «io sono soddisfatta del mio lavoro». Questo è un pensiero. Ora ascolta qual è l'emozione che nasce, potrebbe essere felicità; ora prova a localizzarla nel corpo ed a descriverla (per esempio una nuvola rosa fatta di zucchero filato nel cuore). Perfetto.

Ora proviamo con una situazione meno piacevole. Per esempio, «penso di non essere abbastanza brava/o». Questo è una valutazione mentale, una credenza. Ora è importante sentirne l'emozione...tristezza, frustrazione, rabbia...e ora sentirla nel corpo, per esempio un mattone nero e pesante, colore nero sulle spalle. A volte è difficile passare da valutazione, ad emozione ed a sensazione, ma con la consapevolezza, intenzione e pratica ci si arriva. Prova a fare questo esercizio per allenarti ad essere «fuori» dalla tua mente e più nel tuo corpo.